



GRACE THILLE

Elementary School

Student Mental Health Support



What is mental health?

Mental health includes our emotional, psychological, and social well-being. It can affect how we think, feel, and act.

What can I do to manage my mental health?

The following are positive coping skills that you can practice when you notice your feelings, thoughts, or behaviors are becoming harder to manage:

- Practice deep breathing
- Meditate
- Go for a walk
- Journal
- talk to a counselor/therapist
- Exercise

How can I tell if I am struggling with my mental health?

If you start to notice any of the following behaviors in yourself or your friends, you may be struggling with your mental health:

- Too much or too little sleep
- Over/under eating
- Difficulty concentrating
- Lack of motivation
- Wishing to be alone for long periods of time
- Lack of interest in things that used to be enjoyable
- Irritability
- Hearing voices or seeing things that are not there
- Thoughts of death or dying



What are some examples of things that can impact our mental health?

- Stress
- Environment
- School/work
- Family and friends
- Sudden changes in our routines
- Biological Factors
- Grief and Loss
- Alcohol or drug use



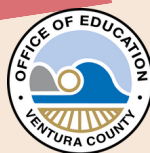
Where can I go to get help?

At School:

- An Administrator: Mrs. Maxwell
- School Counselor: Mr. Aguilera
- School Psychologist: Mrs. Heuchert
- School Nurse
- Teacher
- Coach
- Any trusted adult

At Home or in your Community:

- National Suicide Prevention Lifeline - 988
- Crisis Text Line - Text "Home" to 741741
- The Trevor Project Lifeline 1-866-488-7386
- Local Police non-emergency number 805-525-4474
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration Hotline 1-800-662-4357





GRACE THILLE

Elementary School

Apoyo de salud mental para estudiantes



¿Qué es la salud mental?

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Puede afectar la forma en que pensamos, sentimos y actuamos.

¿Qué puedo hacer para dirigir Mi salud mental?

Las siguientes son habilidades positivas para afrontar situaciones que usted puede practicar cuando notes tus sentimientos, pensamientos los comportamientos son cada vez más difíciles de manejar:

- Practica la respiración profunda
- Meditar
- Ir a caminar
- Diario
- hablar con un consejero/terapeuta
- Ejercicio

¿Cómo puedo saber si estoy teniendo dificultades con mi salud mental?

Si comienza a notar cualquiera de los siguientes comportamientos en usted o en sus amigos, es posible que esté teniendo problemas con su salud mental:

- Dormir demasiado o muy poco
- Comer demasiado o poco
- Dificultades para concentrarse
- Falta de motivación
- Desear estar solo por largos períodos de tiempo.
- Falta de interés en cosas que solían ser agradables.
- Irritabilidad
- Escuchar voces o ver cosas que no existen.
- Pensamientos de muerte o morir

¿Cuáles son algunos ejemplos de cosas que puede afectar nuestra salud mental?

- Estrés
- Ambiente
- Escuela / trabajo
- Familiares y amigos
- Cambios repentinos en nuestras rutinas.
- Factores biológicos
- Dolor y pérdida
- Consumo de alcohol o drogas

¿A dónde puedo ir para obtener ayuda?

En la escuela:

- Un administrador: Mrs. Maxwell
- Consejero de la escuela: Mr. Aguilera
- Psicólogo de la escuela: Mrs. Heuchert
- Enfermera de la escuela
- Maestro
- Entrenador
- Cualquier adulto de confianza

En Casa o en su Comunidad:

- Línea Nacional de Prevención del Suicidio - 988
- Línea de texto de crisis: envíe un mensaje de texto con la palabra "Inicio" al 741741
- La línea de vida del Proyecto Trevor 1-866-488-7386
- Número de no emergencias de la Policía Local 805-525-4474
- Abuso de sustancias y salud mental
- Línea directa de administración de servicios 1-800-662-4357

